



**MEDintim**  
*personal healthcare*



# Caya<sup>®</sup> *contoured diaphragm*



**Gebrauchsanweisung**  
Diaphragma zur Kontrazeption



**Istruzioni per l'uso**  
Diaframma contraccettivo



**Instruction manual**  
Contraceptive diaphragm



**Gebruiksaanwijzing**  
Pessarium voor anticonceptie



**Mode d'emploi**  
Diaphragme contraceptif

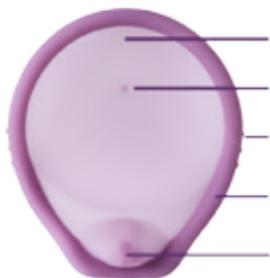
# Caya® *contoured diaphragm*

## Mode d'emploi

### Lire la notice avant l'utilisation.

Votre diaphragme **Caya®** est un dispositif médical contraceptif fiable et facile à utiliser. Il est **toujours** utilisé en association avec un gel contraceptif (gel **Caya®** par exemple). Sa forme correspond à l'anatomie féminine. Cette forme et cette taille ont été déterminées de manière scientifique et conviennent à la majorité des femmes.

### Voici à quoi ressemble le diaphragme Caya® :

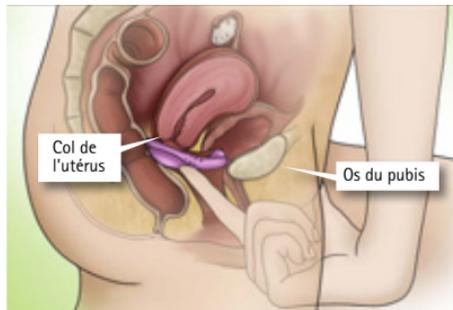


Coupelle en silicone  
Point central  
Picots d'accroche  
Rebord  
Ergot de retrait

- **Coupelle en silicone** : recouvre le col de l'utérus afin que les spermatozoïdes ne parviennent pas dans l'utérus.
- **Point central** : point central perceptible pour mieux poser le diaphragme.
- **Picots d'accroche** : facilitent l'introduction dans le vagin.
- **Rebord** : souple, il garantit un bon positionnement.
- **Ergot de retrait** : pour un retrait facile du vagin.

### Où est situé le diaphragme Caya® dans le vagin ?

Il recouvre entièrement le col de l'utérus dans la partie supérieure du cul-de-sac vaginal.



Pendant et après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya®** empêche les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus.

**REMARQUE** : Utilisez toujours le diaphragme avec un gel contraceptif (par exemple le gel **Caya®**).

Avant la première utilisation, exercez-vous à introduire le diaphragme.

### Avant la première utilisation :

- Si possible, regardez le DVD ou l'animation correspondante sur Internet à l'adresse [www.caya.eu](http://www.caya.eu)



- Repérez le col de votre utérus ; au toucher, il ressemble à l'extrémité du nez.



- Repérez également l'arrière du pubis (dans le vagin).

### Le diaphragme Caya® s'introduit comme suit:

**REMARQUE** : introduisez le diaphragme **Caya®** directement avant le rapport sexuel.

1. Sortez le diaphragme **Caya®** de la boîte. Avant la première utilisation, lavez à l'eau et au savon.
2. Appliquez le gel contraceptif, par exemple **Caya® Gel**, (env. 4 ml) au milieu de la membrane.



Un peu de gel supplémentaire sur le bord facilite l'introduction.



Pliez le diaphragme par les picots d'accroche.

3. Choisissez une position confortable: allongée, accroupie ou debout avec une jambe levée.



4. Tenez le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> dans une main, le pouce et l'index posés sur les picots du rebord. La flèche montre la direction de votre corps.



5. De votre main libre, écartez les lèvres de la vulve. Poussez le diaphragme le long de la paroi vaginale postérieure aussi loin que possible.

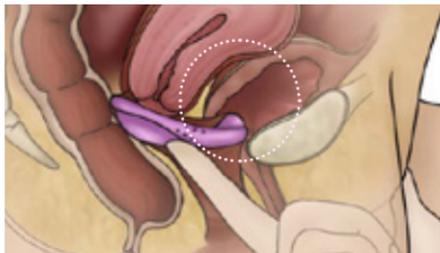


6. Vérifiez à présent avec un doigt que le col de l'utérus est recouvert par la coupelle du diaphragme **Caya**<sup>®</sup>. Le col de l'utérus doit être entièrement recouvert. Vous devriez pouvoir le palper à travers la membrane. Il donne une impression semblable à celle du bout de votre nez.



Si vous n'avez pas réussi à repérer le col ou ne sentez pas le diaphragme **Caya**<sup>®</sup>, retirez-le et introduisez-le de nouveau.

**Caya**<sup>®</sup> est bien positionné lorsque le diaphragme recouvre entièrement le col de l'utérus et se situe entre la voûte vaginale postérieure et la niche du pubis.



Après avoir effectué ces deux vérifications et vous être ainsi assurée que le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> est correctement posé, vous êtes désormais protégée. Vous pouvez maintenant avoir un rapport sexuel.

7. Après le rapport sexuel, le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> doit rester dans le vagin pendant au moins six heures.

**REMARQUE :** Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ne doit jamais rester dans le vagin plus de 24 heures sans interruption, car le port prolongé et ininterrompu peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries risquent alors d'entraîner un syndrome de choc toxique (SCT).

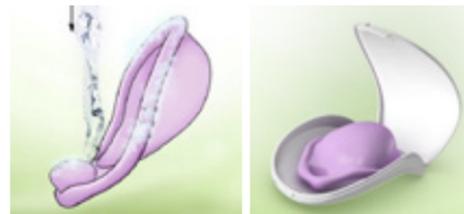
En cas de rapport sexuel répété, du gel supplémentaire doit être appliqué à l'avant du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> déjà en place, sans retirer celui-ci au préalable.



8. Pour sortir le diaphragme **Caya**<sup>®</sup>, introduisez un doigt dans le vagin et tirez sur l'encoche de retrait.



9. Nettoyage et entretien du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> : Après le retrait, nettoyez-le à l'eau et au savon, puis laissez-le sécher à l'air libre. Conservez le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> dans la boîte de rangement.



Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> doit être remplacé par un nouveau. Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> est réutilisable. Vous pouvez l'utiliser pendant deux ans, à compter de la date de la première utilisation.

10. Avant chaque utilisation, vérifiez que le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> est encore en bon état.

En association avec un gel contraceptif, le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> offre une protection fiable contre les grossesses non désirées. Cependant, aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100% contre la grossesse non désirée. **Caya**<sup>®</sup> ne protège pas des infections sexuellement transmissibles.

**REMARQUE :** Conservez toujours le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> hors de la portée des enfants.

## Avant l'utilisation, ne jamais oublier ce qui suit :

- Toujours utiliser en combinaison avec un gel contraceptif.
- Vérifier au toucher que le col de l'utérus est recouvert par le diaphragme **Caya**<sup>®</sup>.
- Laisser dans le vagin au moins 6 heures après le dernier rapport sexuel.
- Ne jamais laisser dans le vagin pendant plus de 24 heures sans interruption.

## Contre-indications

- Utilisation dans les six premières semaines après l'accouchement (la naissance).
- Si un diaphragme traditionnel de 60 mm ou de 85 mm et plus a été utilisé.
- En cas de descente importante des organes pelviens/de l'utérus (prolapsus)

## Demandez conseil à votre médecin/sage-femme dans les cas suivants :

- Vous n'êtes pas sûre que le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> est bien positionné chez vous (rare).
- Vous utilisez des traitements par voie vaginale (rare).
- Vous avez subi une opération de l'abdomen ou du vagin (très rare).
- Vous avez déjà eu un syndrome de choc toxique (très rare).
- Si vous avez d'autres questions d'ordre médical.

**REMARQUE :** Si vous avez oublié de poser le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> et que vous avez donc eu des rapports sexuels non protégés, contactez immédiatement votre médecin pour discuter de la prise d'une contraception d'urgence.

## Informations en France :

Tél : +33 557 260900

[www.caya.eu](http://www.caya.eu)

## Spécifications techniques

### Matériau :

Silicone à usage médical, nylon

- Un diaphragme **Caya**<sup>®</sup>
- Mode d'emploi + DVD
- Boîte de rangement

**REMARQUE :** Ne jamais utiliser le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> avec des lubrifiants à base de silicone.

Pour des raisons liées à la production, de légères variations de couleurs peuvent apparaître. Celles-ci n'ont aucune conséquence sur la qualité et la sécurité.

## Réponses aux questions fréquentes

### Quelle est la fiabilité du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ?

Aucun moyen de contraception ne garantit une protection à 100 % contre la grossesse non désirée. Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> est aussi fiable qu'un diaphragme traditionnel. Plus vous utiliserez le diaphragme **Caya**<sup>®</sup>, plus vos gestes seront sûrs lors de sa manipulation.

### Comment puis-je savoir que **Caya**<sup>®</sup> est posé correctement ?

Avec votre doigt le plus long (en général le majeur), repérez la position du diaphragme : vérifiez que la coupelle recouvre le col de l'utérus et que l'encoche de retrait est bien située derrière le pubis. Si tel est le cas, vous êtes très bien protégée.

### Combien de temps puis-je utiliser le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ?

Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ne doit pas être utilisé plus de deux ans après la première utilisation.

### Pourquoi le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> doit-il rester dans le vagin pendant six heures après le rapport sexuel ?

Passé ce délai, les spermatozoïdes ne sont plus actifs. Ces six heures visent à garantir que vous ne tomberez pas enceinte.

### Pourquoi ne dois-je pas utiliser **Caya**<sup>®</sup> pendant plus de 24 heures sans interruption ?

L'utilisation prolongée et ininterrompue du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> pendant plus de 24 heures peut favoriser la croissance de bactéries dans le vagin. Ces bactéries peuvent causer le syndrome de choc toxique (SCT).

### Puis-je avoir des rapports sexuels successifs avec le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ?

Oui, votre diaphragme **Caya**<sup>®</sup> reste en position, mais vous devez en plus appliquer, à l'aide d'un applicateur, du gel contraceptif à l'avant du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> en place.

### Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> peut-il être utilisé également pendant les règles ?

En principe, cela est possible.

### Que dois-je faire en cas d'infection vaginale ?

En cas d'infection vaginale (mycose par exemple), adressez-vous à votre médecin pour vous faire soigner. Pendant la durée du traitement, utilisez des préservatifs et NE METTEZ PAS de diaphragme. A la fin du traitement, vous devez remplacer le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> par un nouveau.

### Puis-je utiliser un lubrifiant avec le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ?

Oui, mais SEULS les gels lubrifiants solubles dans l'eau doivent être utilisés. NE PAS utiliser de gels lubrifiants à base de silicone en combinaison avec le diaphragme **Caya**<sup>®</sup>!!! Aucune étude n'a été menée sur la compatibilité des gels contraceptifs avec les lubrifiants disponibles dans le commerce. Ainsi, une éventuelle diminution de l'efficacité des gels contraceptifs ne peut pas être exclue. Mais vous pouvez utiliser le gel **Caya**<sup>®</sup> comme lubrifiant. Il est composé d'acide lactique et de cellulose et ne contient pas de parabène.

### Le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> affectera-t-il la qualité de ma vie intime ?

Les utilisatrices ont signalé une amélioration de la libido en comparaison avec la contraception hormonale.

### Que dois-je faire si **Caya**<sup>®</sup> entraîne des douleurs lors du rapport sexuel ?

Avec votre doigt, vérifiez tout d'abord le bon positionnement de **Caya**<sup>®</sup>. Si la douleur persiste lors de l'utilisation du diaphragme **Caya**<sup>®</sup>, consultez votre médecin.

### **Caya**<sup>®</sup> peut-il se casser ou se déchirer ?

Aucun cas de détérioration du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> pendant les relations sexuelles n'a été rapporté.

Comment puis-je renforcer la protection offerte par le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ? L'utilisation régulière du diaphragme et l'application systématique de gel contraceptif sont primordiales. En outre, le diaphragme doit toujours être inséré avant et non pendant le rapport sexuel.

### Peut-on faire bouillir ou désinfecter le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> ?

Le nettoyage du diaphragme **Caya**<sup>®</sup> à l'eau et au savon après l'utilisation est suffisant. L'utilisation d'un désinfectant n'est pas nécessaire et n'est également pas recommandé. Il est en principe possible de faire bouillir le diaphragme. Après le traitement d'une infection vaginale, le diaphragme **Caya**<sup>®</sup> doit être remplacé par un nouveau.